

Pressemeddelelse

Få hjælp til at forebygge stress ved forandringer

5. oktober 2016

Mange oplever, at deres arbejdsliv hele tiden forandrer sig, og denne oplevelse kan føre til usikkerhed og stress. Et nyt værktøj i serien "Vi forebygger stress sammen" skal være med til at forebygge dette.

Afdelinger fusionerer, organisationen bliver sat sammen på nye måder, og arbejdsopgaver bliver flyttet eller skifter karakter. Forandringer kan fylde meget ikke mindst på sygehuse, i ældreplejen og andre steder i social- og sundhedssektoren. Det nyeste værktøj i serien "Vi forebygger stress sammen" tager fat i forandringer. Værktøjet hjælper arbejdspladser med at tage hul på en diskussion om, hvordan de håndterer forandringerne bedst muligt, uden at det belaster arbejdsmiljøet for den enkelte, gruppen, arbejdspladsen som helhed eller den borger, som medarbejderen møder.

Fokus på den kollektive indsats

Når arbejdspladser oplever forandringer, som kan føre til stress, bliver det ofte op til den enkelte medarbejder at tackle dem. Den individuelle tilgang til stressforebyggelse kan imidlertid ikke stå alene. Det viser nyere dansk forskning, som Tanja Kirkegaard fra Arbejdsmedicinsk Klinik i Herning har stået for. Resultaterne viser, at fællesskabet har stor betydning for, hvordan vi tænker og handler i forhold til stress.

»Stresshåndtering er ikke kun et spørgsmål om, hvad den enkelte magter, men også en opgave for fællesskabet, og forskning viser, at et stærkt og konstruktivt fællesskab har en forebyggende effekt på stress,« siger Tanja Kirkegaard.

10 indgange til at stoppe stress

"Vi forebygger stress sammen" er en serie på 10 værktøjer, som netop nu er udkommet i en samlet og revideret form, hvor den kollektive indsats er blevet fremhævet. Værktøjerne er oprindeligt udviklet og afprøvet i samarbejde med en lang række arbejdspladser inden for social- og sundhedssektoren og med ledende arbejdspsykolog Pia Ryom fra Arbejdsmedicinsk Klinik på Aalborg Universitetshospital som hovedforfatter.

Mere information og kontakt

Værktøjerne er udgivet af Branchearbejdsmiljørådet Social & Sundhed.

Se værktøjerne og film på www.etsundtarbejdsliv.dk/stress

Kontakt:

Formand for BrancheArbejdsmiljørådet Preben Meier Pedersen, KL, T 3370 3819, M pmp@kl.dk

Charlotte Bredal, FOA Fag og Arbejde, T 4697 2399, M chbr001@foa.dk eller

Projektleder Lise Keller, 20 90 68 12, lke@3bar.dk